

このコーナーはPDF版では掲載しておりません。

ちよび塩レシピ♪

りんごとチーズの豚肉巻き



今回はりんごとチーズの豚肉巻きを紹介します。りんごの甘酸っぱさとチーズのうま味を活かしてちよび塩にしています。チーズの塩分だけでも美味しくいただけますので、まずはソースなどをかけずに召し上がってみてくださいね。また、レモンをかけていただくとさっぱりいただけます。ご家庭でもぜひ作ってみてください！

【1人分の栄養素量】

エネルギー 263kcal、たんぱく質 16.4g、脂質 13.8g、食物繊維 1.9g、食塩相当量 0.5g

材料（2人分）

りんご ……60g	パン粉 ……適宜
スライスチーズ ……2枚	サラダ油 ……適宜
豚肉（うす切） ……130g	キャベツ ……100g
（小麦粉 ……大さじ2	水菜 ……15g
水 ……大さじ2	レモン ……1/4個

作り方

- 1 りんごは、皮をむき5ミリ角の拍子切りにする。スライスチーズは半分に切る。
- 2 豚肉にスライスチーズ・りんごを置き、端から両端を包むように巻いていく。
- 3 小麦粉を水で溶いておく。
- 4 2に3とパン粉をつける。
- 5 180度くらいの油でこんがり揚げる。斜めに切る。
- 6 キャベツはせん切り、水菜は3センチ幅に切り混ぜておく。レモンはくし形に切る。
- 7 器に、5・6を盛り合せる。